

Couscous-Bowl mit Paprika-Dattel-Hühnchen

Für zwei Personen

Paprika-Dattel-Hühnchen:

1 Hühnerkeule	1 Hühnerbrust	1 rote Paprika
3 große Medjool-Datteln	1-2 kl. Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
400 ml Geflügelfond	2-3 EL Ajvar	1 EL Paprikapulver
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 TL Ras el-Hanout
----------------	--------------------

Für den Kürbis:

250 g Hokkaidokürbis	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Minzjoghurt:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	150 g Joghurt, 3,5%
2 Zwg. Minze	2 Zwg. Petersilie	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie	1 Zweig Minze	1 Zweig Koriander
--------------------	---------------	-------------------

Paprika-Dattel-Hühnchen: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, entkernen, waschen und die Hälften dann in Stücke schneiden. Vom Hühnchen die Keule abtrennen und die Brust in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem breiten, ofenfesten Topf erhitzen. Hühnchenteile zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin rundum 4-6 Minuten anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ajvar und Fond dazugeben und einmal aufkochen.

Topf auf den Boden des Backofens stellen und das Hühnchen 10 Minuten offen schmoren. Datteln in grobe Stücke schneiden, dazugeben und das Hühnchen weitere 10 Minuten garen.

Für den Couscous: Couscous mit Ras el-Hanout nach Packungsangabe zubereiten.

Für den Kürbis:

Kürbis waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch samt Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis darin bei schwacher bis mittlerer Hitze zu gedeckt 15-20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich umrühren.

Für den Minzjoghurt: Knoblauch abziehen und fein reiben. Mit Joghurt und Limettensaft verrühren, salzen und pfeffern. Minze und Petersilie abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Unter den Joghurt heben. Kaltstellen.

Für die Garnitur: Gericht nach Belieben mit frisch gezupftem Koriander, Minze und Petersilie bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. März 2026